Controlando su peso

Introducción

Si usted sufre de sobrepeso, no está solo. Aproximadamente dos tercios de los adultos en los Estados Unidos tienen problemas de sobrepeso o son obesos.

Hay muchas dietas para bajar de peso, pero muchas de éstas funcionan solamente por un corto tiempo porque las personas las comienzan repetidas veces para luego dejar de seguirlas. Para que un programa de control de peso se considere exitoso, las personas que lo siguen no solo deben bajar de peso sino que también deben mantener el peso ideal.

Este sumario le informará sobre cómo bajar de peso y cómo mantenerse en forma. El sumario explica los conceptos generales que le ayudarán a bajar de peso si usted está obeso o sufre de sobrepeso, enfocándose en un estilo de vida saludable. Además incluye segmentos que le explicarán por qué aumentamos de peso, cuáles son los beneficios de bajar de peso, cómo bajar de peso siguiendo un régimen alimenticio saludable y haciendo ejercicio y también le da sugerencias para empezar este proceso.

¿Por qué nos engordamos?

En los tiempos del hombre de las cavernas, el aumento de peso ¡se consideraba bueno! Se creía que aumentar de peso era la manera como el organismo evitaba morirse de hambre cuando había escasez de alimento. Cuando los cavernícolas comían más de lo necesario, el cuerpo mantenía el exceso de comida y lo almacenaba como grasa. Cuando ellos comían menos de lo que necesitaban, el organismo entonces convertía la grasa acumulada en energía.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Last reviewed: 12/10/2013

En la actualidad, ¡no necesitamos usar nuestro cuerpo como un sitio de almacenamiento! Esto se debe a que ahora podemos usar neveras y a que hay comida en abundancia en las tiendas de comestibles. Muchas personas desean bajar de peso para verse mejor, pero el incentivo correcto debe ser para mantenerse saludable. La obesidad está ligada a enfermedades cardíacas, diabetes, artritis y a algunos tipos de cáncer.

Así como el combustible es la fuente de energía de la mayoría de los automóviles, los alimentos que ingerimos son nuestra fuente de energía. Nuestro cuerpo usa constantemente energía para mantener la temperatura corporal, para moverse y para mantener las funciones normales del organismo, como por ejemplo el ritmo cardíaco.

La energía se mide en calorías.

- 1 gramo de carbohidratos o azúcar contiene 4 calorías
- 1 gramo de proteínas contiene 4 calorías
- 1 gramo de grasas contiene 9 calorías

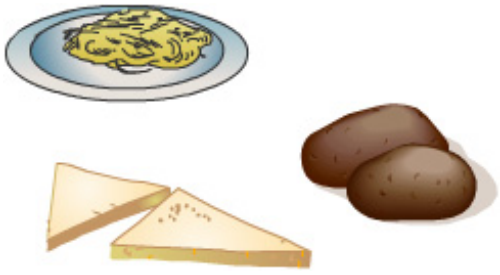
Hay muchos factores que determinan el número de calorías que el organismo de una persona necesita. Estos factores incluyen el sexo, la edad, la talla o tamaño del cuerpo, el nivel de actividad y el índice de metabolismo del cuerpo.

Los niños requieren de más energía por unidad de peso corporal que los adultos porque se encuentran en la etapa del crecimiento. Un hombre que pesa 200 libras necesita más energía que un hombre de 150 libras con el mismo nivel de actividad y de metabolismo. Un obrero de construcción requiere de más energía que una persona de la misma edad, sexo y tipo de cuerpo con un trabajo que consista en estar sentado en un escritorio.

La cantidad necesaria de calorías diarias puede variar entre personas de la misma edad, talla y nivel de actividad debido a que el metabolismo de algunas personas es más acelerado y requiere de más calorías.

Los carbohidratos son alimentos que contienen “azúcar”. Estos incluyen:

- Azúcar,
- Arroz,
- Pan,



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Last reviewed: 12/10/2013

- Cereales,
- Pastas,
- Papas,
- Remolachas.

Las proteínas son esenciales para el cuerpo. Los siguientes alimentos contienen proteínas:

- Carne
- Pollo
- Pescado
- Frijoles secos
- Huevos
- Frutos secos

Los beneficios de perder peso

El sobrepeso o la obesidad están asociados con enfermedad cardíaca, cáncer, ataques de apoplejía, diabetes, enfermedad de los riñones y del hígado y con infecciones de la sangre. Controlando su peso, usted puede vivir una vida más larga y de mejor calidad.

Cuando las personas con sobrepeso empiezan a bajar de peso, notan de inmediato los cambios en la calidad de su vida. Algunos de estos cambios son que:

- Duermen mejor y por más tiempo
- Tienen más energía y se sienten más relajados
- Su cuerpo es más flexible y más fuerte

Sobra decir que las personas que han bajado de peso se sienten mejor acerca de su persona y de su vida social. Sin embargo, aquellas personas que bajan de peso solamente para verse mejor tienden a recuperar el peso perdido, mientras que las personas que se comprometen a vivir un estilo de vida saludable, por lo general se mantienen en su peso ideal.

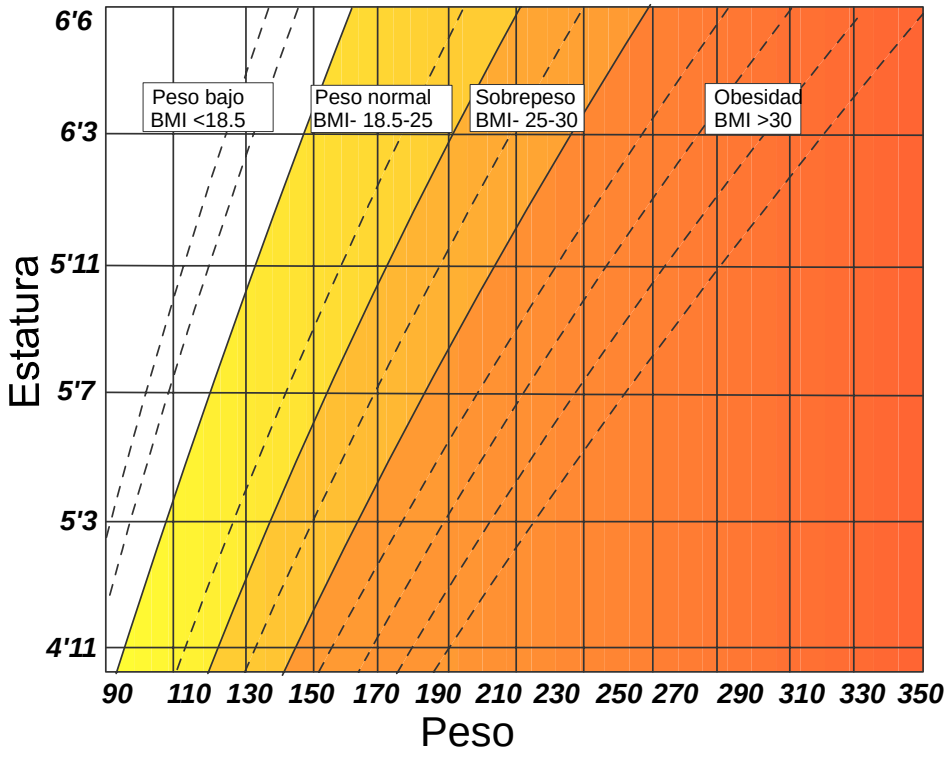
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Last reviewed: 12/10/2013

Un peso saludable

Hay varios tipos de medidas que los profesionales de la salud usan para analizar su peso. Entre estas medidas están el índice de masa corporal, o BMI, por sus siglas en inglés, el porcentaje de grasa corporal, la circunferencia de la cintura y otros métodos.



Para saber cuál es su BMI, usted puede utilizar esta gráfica. En la parte baja de la gráfica, encuentre su peso. De allí, siga directamente hacia la parte superior de la gráfica hasta que encuentre la línea que corresponde a su estatura. Luego busque su peso en el grupo correspondiente. Para un adulto, un BMI saludable es entre 18.5 y 24.9.

Aun si su índice de masa corporal está en el nivel saludable, usted está a mayor riesgo si la medida de su cintura es mayor que la medida de sus caderas o de sus muslos.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Last reviewed: 12/10/2013

Una manera sencilla para determinar el porcentaje de grasa corporal es por medio de impedancia bioeléctrica. Para este procedimiento se usa una máquina que envía una onda de corriente eléctrica de baja frecuencia a través del cuerpo. Un técnico especializado lee los resultados que da la máquina y calcula la grasa corporal anotando la diferencia entre el peso corporal y el tejido magro o sin grasa. Otros métodos para medir la grasa corporal incluyen las básculas especiales para medir grasa, los calibradores o pinzas y los métodos de sustitución por agua.

Para una mujer, el porcentaje ideal y saludable de grasa corporal es entre 31 y 34%. El porcentaje saludable para un hombre es entre 19 y 22%. La parte baja de estas escalas es para los adultos jóvenes, mientras que la parte alta es para los adultos de mayor edad.

Antes de determinar si su peso es saludable o no, los profesionales de la salud buscan factores de riesgo que pueden estar relacionados con su peso. Estos factores incluyen:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Nivel de azúcar elevado
- Artritis
- Dificultades para respirar
- Hábito de fumar
- Inactividad o falta de ejercicio

Si usted tiene sobrepeso y no se le han detectado factores de riesgo, su profesional de la salud puede aconsejarle que mantenga su peso actual en vez de bajar de peso.

Por otro lado, si su peso está en la parte alta de la escala de un peso saludable y si usted tiene algunos factores de riesgo relacionados con su peso, es posible que le aconsejen que pierda de 5 a 10% de su peso actual para mejorar o disminuir sus factores de riesgo. Según investigaciones, esta pérdida de peso le trae beneficios significativos para su salud aunque continue con sobrepeso.

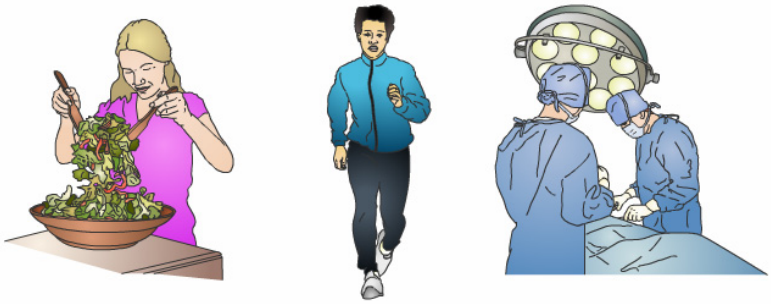
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Cómo bajar de peso

Si usted tiene sobrepeso, hay solamente 3 maneras de deshacerse de ese peso extra:

1. Disminuya el número de calorías que ingiere.
2. Aumente el número de calorías que quema.
3. Sométase a cirugía para extraer la grasa corporal.



Además de sus riesgos, la cirugía solo va a resolver el problema temporalmente. El cuerpo va a aumentar de peso si la persona sigue comiendo más calorías de las que su cuerpo necesita para producir energía. La manera mejor y más saludable de perder peso es reducir el número de calorías que usted come y aumentar el número de calorías que quema.

La mayoría de las personas sabe que puede bajar de peso siguiendo una dieta y haciendo ejercicio. La cuestión es saber cómo hacerlo y cómo empezar. A continuación le daremos una lista de sugerencias para empezar; pero antes de hacerlo, vamos a examinar detenidamente la relación que hay entre las calorías, el peso y el ejercicio.

Cuando las calorías que contienen las comidas que usted ingiere suman la misma cantidad de energía que su cuerpo necesita y utiliza, su cuerpo alcanza un punto de equilibrio y deja de aumentar de peso.

Calorías de los alimentos = metabolismo corporal + actividad corporal

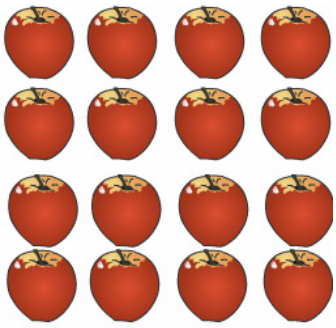
Cuando usted ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita, el exceso de calorías se almacena como grasa corporal. 9 calorías extra se almacenan como 1 gramo de grasa corporal.

Si usted come un pedazo grasoso de costilla asada que contiene 900 calorías y su cuerpo ya ha adquirido las que necesita en el día, su cuerpo almacenará estas 900 calorías como 100 gramos de grasa. 100 gramos de grasa corporal equivalen ¡a casi ¼ de libra! ¡Imagínese metiéndose un cuarto de libra de carne molida en alguna parte de su cuerpo!

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

La buena noticia es que la mayoría de las frutas contiene muy pocas calorías. Por ejemplo, una manzana pequeña contiene solamente 50 calorías. ¡Usted tendría que comerse unas 16 manzanas para ingerir un total de 800 calorías! Esta es la razón por la que debemos comer todas las frutas y vegetales que queramos. Además de contener muchas vitaminas y fibra, las frutas y los vegetales ¡contienen muy pocas calorías!



Tal vez no sea fácil para usted saber exactamente cuánta energía su cuerpo necesita y cuántas calorías necesita reducir para llegar a tener determinado peso, pero se puede lograr. Este programa explica los principios básicos de la pérdida de peso. Usted debe consultar con su nutricionista o médico para planificar un programa que sea el mejor para usted.

Sugerencias para empezar a bajar de peso

Para bajar de peso y mantenerlo, usted debe comenzar con una actitud correcta. Por ejemplo, si usted se dice a sí mismo, “Si sigo esta dieta sólo por unas pocas semanas, bajaré de 5 a 10 libras”, probablemente usted volverá a recuperar esas libras. Más bien, usted debe decirse a sí mismo, “me comprometo a vivir un estilo de vida saludable”.

A continuación le damos ejemplos de maneras de pensar para darle un buen comienzo:

- Prepárese para adquirir un compromiso de toda la vida y para hacer cambios permanentes adoptando hábitos que le ayudarán a vivir un estilo de vida más saludable.
- Hágalo por su propio bien y por razones de salud. No lo haga para verse mejor o para complacer a los demás.
- Sea realista y fije metas realistas que se puedan lograr gradualmente y con el tiempo.
- Tenga la creencia firme de que los beneficios permanentes para su salud que le brinda una dieta saludable son más importantes que la satisfacción corta y efímera que le proporcionan las comidas que tanto le gustan.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

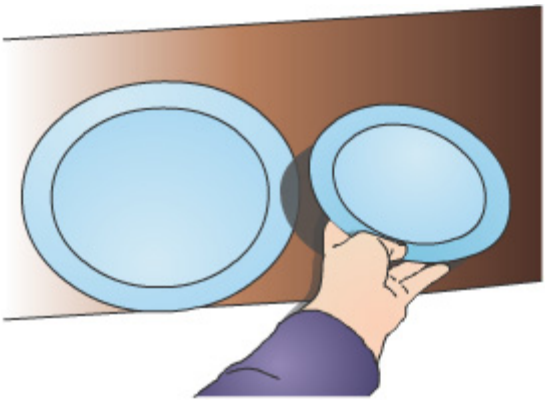
Last reviewed: 12/10/2013

Hábitos alimenticios

Para poder bajar de peso, es necesario que usted cambie sus hábitos alimenticios. Para cambiar sus hábitos alimenticios, tenga en cuenta 2 ideas principales:

1. Reduzca las porciones que se sirve
2. Coma más frutas y vegetales

Al disminuir el tamaño de las porciones, por lo general usted reduce la cantidad de calorías que consume. Una manera fácil de empezar a comer porciones correctas es comer en platos más pequeños.



Cuando usted come en su casa, sírvase la comida en un plato en la cocina y llévelo a la mesa. Cuando esté servida toda la comida en la mesa, es mucho más fácil y tentador servirse una segunda porción. Cuando usted tiene que comer fuera de su casa, pida una porción para niños en lugar de una porción súper grande.

Su estómago se sentirá más satisfecho cuando usted come más frutas y vegetales, dejando poco espacio para alimentos altos en calorías. En vez de comer bocadillos altos en calorías, sustitúyalos con frutas y vegetales bajos en calorías. Por ejemplo, en vez de comerse una bolsa de papitas fritas, cómase una zanahoria o un pedazo de apio y obtendrá un bocadillo crujiente y ¡con más vitaminas y menos calorías!

Cuando usted ingiere menos calorías de las que su cuerpo necesita, usted baja de peso. Si ingiere 250 calorías menos al día, usted bajaría ¡½ libra a la semana! - ¡Lo que equivale a 26 libras en un año!

Es mejor perder peso poco a poco que perderlo de forma rápida. En una dieta que requiere que usted coma muy pocas calorías, se corre el riesgo de no obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Las dietas que requieren que usted coma muy pocas calorías también son más propensas a fracasar. Incluso aunque ayuden a perder peso, usted tiene más probabilidades de recuperarlo.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Last reviewed: 12/10/2013

A continuación le damos 4 consejos saludables a seguir, esté o no esté a dieta.

1. Coma una variedad de comidas. El comer solamente de un grupo de comidas, no le brindará los nutrientes necesarios. Una dieta saludable incluye siempre alimentos de todos los grupos alimenticios.
2. Coma muchos vegetales, frutas y granos. Los nutricionistas recomiendan comer alimentos provenientes de las plantas porque estos contienen pocas calorías y muchas vitaminas y minerales y son ricos en fibra. Además, estos alimentos no contienen colesterol y tienen muy poca grasa.
3. Siga una dieta baja en grasas y en colesterol. No más del 30% de las calorías que usted ingiere debe provenir de alimentos grasos.
4. Coma ciertos alimentos e ingiera ciertas bebidas con moderación. Alimentos y bebidas que contienen azúcar así como los dulces, y aquellos que contienen sal y alcohol se deben consumir con moderación.

Hacer más ejercicio

El ejercicio ayuda a bajar de peso, porque ayuda a quemar más calorías. Además, el ejercicio previene enfermedades, reduce el estrés y fortalece sus músculos. La cantidad de calorías que usted puede quemar depende de la frecuencia, la duración y la intensidad de sus actividades físicas.

Las personas con más músculos pueden consumir más calorías que las personas con menos músculos sin aumentar de peso. Esto se debe a que cuanto más músculos tenga, quemará más calorías, ¡incluso en reposo! Fortalecer los músculos mediante el ejercicio y la actividad es una buena manera de quemar más calorías constantemente. Es por eso que su profesional de la salud afirma: “El ejercicio aumenta su tasa de metabolismo”.

Aunque el ejercicio aeróbico programado regularmente es preferible para bajar de peso, cualquier tipo de movimiento físico le ayuda a quemar calorías. Por lo tanto, cualquier tipo de actividad extra que usted pueda incluir en su rutina diaria le ayudará a quemar más calorías.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com hp1801s3
Last reviewed: 12/10/2013

Busque maneras de aumentar su actividad física durante el día. Aquí le damos algunas ideas que pueden ayudarle:

- Camine hacia el teléfono para contestarlo en vez de usar el teléfono inalámbrico.
- En su trabajo, use las escaleras en vez del elevador.
- Camine en vez de conducir para ir de compras.
- Camine a la oficina de su colega en vez de llamarlo por teléfono.
- Use las escaleras normales y evite usar las escaleras mecánicas en los centros comerciales y en los aeropuertos.
- En vez de pagarle a alguien para que corte el césped y limpie la nieve, hágalo usted mismo.
- Lave su carro usted mismo.
- Pase la aspiradora y haga limpieza general en su casa con más frecuencia.
- Cuando haga pedidos, vaya a recogerlos en vez de que se los entreguen a domicilio.
- Trabaje en el jardín y rastrille el césped.

Una vez que usted decida hacer ejercicio con regularidad, elija actividades que usted disfrute. Esto lo mantendrá motivado para continuar haciéndolas. Trate de hacer ejercicio por unos 30 minutos al día. Si es necesario, hágalo en 3 sesiones de 10 minutos en vez de hacerlo en una sesión de 30 minutos.

Sugerencias para tener éxito

A continuación le damos sugerencias adicionales para ayudarle en su periodo de transición a un estilo de vida más saludable controlando su peso y haciendo ejercicio.

1. Si se le antoja cierta comida, no ignore el antojo comiendo mucho de otro tipo de comida. Sírvase una pequeña porción de su antojo y mate la gana.
2. No se salte el desayuno. Su cuerpo necesita energía para poder moverse y pensar. Coma un desayuno saludable, como por ejemplo un cereal de trigo entero con leche baja en grasa o descremada.
3. Lea las etiquetas de la información nutritiva de los alimentos. Una botella de jugo que contiene azúcar puede parecer saludable, pero podría contener ¡más de 200 calorías! Los aderezos o aliños de las ensaladas pueden contener muchas calorías a menos que sean bajos en grasas o sin grasa.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Last reviewed: 12/10/2013

4. Ingiera bebidas alcohólicas con moderación. El alcohol es una fuente de energía para el cuerpo pero ¡cada gramo de alcohol contiene 7 calorías! Una cerveza baja en calorías o un vaso de vino contienen unas 100 calorías.
5. Sírvase su plato de comida en la cocina y no traiga a la mesa las comidas en los platos de servir. Esto le evita la tentación de servirse otra vez.
6. Coma despacio. ¡El cerebro se demora 20 minutos en procesar la señal de que su estómago está lleno y parar la sensación de hambre!
7. Si a usted se le enseñó a no dejar comida en su plato, ¡está bien dejar este hábito! Si ya no tiene hambre, no tiene que comerse toda la comida que hay en su plato. Es preferible dejar comida en su plato y "malgastar un dólar" de comida que después tener que pagar cientos de dólares en cuidados médicos.
8. No pida porciones tamaño gigante cuando coma en un restaurante. Las porciones tamaño gigante que sirven en los restaurantes están repletas de calorías. Pida porciones regulares o porciones para niños, y no se coma toda la comida cuando le sirvan porciones grandes.
9. Tome bastante agua antes y después de las comidas al igual que entre comidas. El cuerpo necesita agua y por lo general el agua ayuda a reducir la sensación de hambre.
10. Entre comidas coma alimentos saludables como frutas que le gusten. Éstas le dan energía y vitaminas, le llenan el estómago y le ayudan a evitar comer en exceso cuando usted tiene mucha hambre.

Resumen

Es de buen sentido común controlar su peso. El saber controlar su peso no sólo le ayuda a mantenerse saludable sino que también le ayuda a prevenir enfermedades y le evita gastar dinero en tratamientos para el cuidado de su salud. Las personas que mantienen un peso saludable generalmente comen comidas saludables y permanecen activas.

El comer alimentos saludables y hacer ejercicio solamente por unas pocas semanas o meses no es suficiente. De ser así, usted corre el riesgo de volver a adquirir el peso perdido. Es por esto que es muy importante que usted se comprometa a seguir un estilo de vida saludable para toda la vida. Al explorar los programas de dieta, concéntrese en perder peso de forma gradual y manténgalo a largo plazo, no en perder peso tan rápido como sea posible. Elija una variedad de alimentos saludables y permítase un gusto ocasional. Solo hágalo con moderación.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com hp1801s3
Last reviewed: 12/10/2013

Trate de incluir actividades extras en su rutina diaria para mantenerse activo. Escoja ejercicios que a usted le gusten. Fíjese metas flexibles y realistas que le permitan un periodo de tiempo más largo para poderlas lograr. Una vez que empiece su programa de control de peso, es posible que tenga una recaída de vez en cuando. No se dé por vencido y vuelva a empezar de nuevo. Recuerde que usted está adoptando un nuevo estilo de vida y que este cambio no va a ocurrir de inmediato. ¡Aférrese a su nuevo estilo de vida y los resultados serán valiosos!

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Last reviewed: 12/10/2013